

<https://helda.helsinki.fi>

Liikunta toimii lääkkeenä moneen vaivaan

Kukkonen-Harjula, Katriina

2019

Kukkonen-Harjula , K & Liira , H 2019 , ' Liikunta toimii lääkkeenä moneen vaivaan ' ,
Suomen lääkärilehti , Vuosikerta. 74 , Nro 46 , Sivut 2623-2624 . <
<https://www.laakarilehti.fi/pdf/2019/SLL462019-2623.pdf> >

<http://hdl.handle.net/10138/320090>

publishedVersion

Downloaded from Helda, University of Helsinki institutional repository.

This is an electronic reprint of the original article.

This reprint may differ from the original in pagination and typographic detail.

Please cite the original version.



KATRIINA KUKKONEN-HARJULA
LKT, dosentti
Eksoke, kuntoutus (eläkkeellä)



HELENA LIIRA
LT, dosentti, terveyden
edistämisen ylilääkäri
HUS, perusterveydenhuollon
yksikkö
Lääkärilehden lääkäritoimituksen
jäsen

Liikunta osana hoitoa -teeman
vastuutoimittajat

KIRJALLISUUSLUETTELO
verkoossa
www.laakarilehti.fi

Sisällysluettelot
SLL 46/2019

SIDONNAISUDET
Katriina Kukkonen-Harjula ja
Helena Liira: Ei sidonnaisuuksia.

Liikunta toimii lääkkeenä moneen vaivaan

Liikkumista ja liikuntaa kertyy nykyihmiselle useimmiten vapaa-aikana. Myös ruumiillisesti kuormittavat arkiaskareet ovat fyysistä aktiivisuutta, joka suurentaa energiankulutusta.

Vaikka liikuntaharjoittelun hyödyt tunnetaan jo varsin perusteellisesti (1), terveyden kannalta riittämättömästi liikkuvien osuus on edelleen suuri. THL:n FinTerveys-kyselyn mukaan jopa puolet suomalaisista liikkuu vähemmän kuin suositellaan (2).

Tutkimusnäyttö liikunnan hyödyistä sairauksissa ja niiden ehkäisyssä on vankkaa. Tässä teemanumerossa keskitytään liikuntaan tuki- ja liikuntaelinsairauksien hoidossa ja kuntoutuksessa (s. 2646–9) (3), syöpätautien ehkäisyssä ja hoidossa (s. 2656–9) (4) sekä osana mielen toimimista (s. 2650–4) (5).

Näyttöön perustuvia väestön liikuntasuosituksia on päivitetty viime vuonna. USA:n terveysministeriön suosituksen (6,7) mukaan 18–64-vuotiaat tarvitsevat kohtuukuormitteista aerobista liikuntaa, kuten reipasta kävelyä, 150–300 minuuttia viikossa tai raskasta liikuntaa, kuten juoksua, 75–150 minuuttia viikossa. Lisäksi tarvitaan vähintään kahtena päivänä viikossa liikuntaa, joka kohentaa lihasvoimaa ja kehon hallintaa. 65-vuotiaille ja sitä vanhemmille suositellaan edellisten lisäksi tasapainoa ja nivelten liikkuvuutta ylläpitävää ja parantavaa aktiivisuutta.

Suosituksessa kestävyysliikunnan viikoittaisista tavoiteaika (yläraja) on lisätty ja toisaalta on jätetty pois vaatimus liikuntakerran vähintään 10 minuutin kestosta.

Britannian terveysministeriö päivitti omat suosituksensa syyskuussa 2019 (8). Ne ovat keskeisiltä osiltaan yhteneväiset USA:n suositukseen, joihin perustuu myös UKK-instituutin loka-kuussa julkistama väestön liikkumisen suositus (9). Siinä korostetaan kaikenlaista kevyttä liikkumista. Liikuskelulla voidaan vähentää paikallaanoloa kuten istumista. Paikallaanolon (sedentary behaviour) vähentämisestä ei kuitenkaan ole näyttöön perustuvia suosituksia aikuisille.

Liikunta kuuluu oleellisena osana monien pitkäaikaissairauksien hoitoon ja kuntoutuk-

seen. Liikunnan lisääminen tarkoittaa monelle potilaalle haastavaa elintapojen muutosta, johon yleensä tarvitaan myös ravitsemustottumusten muokkausta. Moniammatillinen lähestymistapa ja yhtenevä tuki terveydenhuollon ammattilaisilta edistävät uusien elintapojen pysyvyyttä.

Lääkärillä on tärkeä tehtävä liikunnan ottamisessa puheeksi.

Ensimmäinen askel liikuntaneuvonnassa on liikkumisen selvittely. Tähän täytyy varata aikaa, koska tarvitaan useampia kysymyksiä. Apua voi olla siitä, että potilas vastaa etukäteen kyselylomakkeeseen tai pitää päiväkirjaa. Potilastietojärjestelmistä valitettavasti puuttuvat eri-ikäisille validoidut kyselylomakkeet fyysisestä aktiivisuudesta.

Terveydenhuollossa tarvitaan liikuntaneuvontaa osana elintapaneuvontaa (s. 2660–2) (10). Lääkärillä on tärkeä tehtävä liikunnan ottamisessa puheeksi (11) ja potilaan ohjaamisessa yksityiskohtaisempaan neuvontaan joko fysioterapeutille tai liikunnan ammattilaiselle, kuten liikunnanohjaajalle tai liikuntaneuvojalle. Tavoitteellisen liikuntaohjelman toteuttamiseen seurantoineen tarvitaan useampia tapaamisia. Etäteknologioita, kuten aktiivisuusmittareita, voidaan käyttää tukemaan elintapojen muutosta (12), mikäli potilas on siihen halukas. ●

KIRJALLISUUTTA

- 1 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee. 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services. https://health.gov/paguidelines/secondedition/report/pdf/PAG_Advisory_Committee_Report.pdf
- 2 Wennman H, Borodulin K, Jousilahti P. Vapaa-ajan liikunta ja fyysinen aktiivisuus lisääntyvät Suomessa WHO:n tavoitteen mukaisesti. THL, Tutkimuksesta tiiviisti 30/2019. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-381-6>
- 3 Kujala U. Liikunta tuki- ja liikuntaelsairauksien hoidossa ja kuntoutuksessa. Suom Lääkäril 2019;74:2646–9.
- 4 Penttinen H, Sormunen J. Liikunnan vaikutus syövän ehkäisyyn ja sairastuneiden kuolleisuuteen. Suom Lääkäril 2019;74:2656–9.
- 5 Laukkala T, Kukkonen-Harjula K. Liikunta tukee mielen toipumista. Suom Lääkäril 2019;74:2650–4.
- 6 USA:n terveysministeriön suositus fyysisestä aktiivisuudesta. <https://health.gov/paguidelines/second-edition>
- 7 Piercy KL, Troiano RP, Ballard RM ym. The physical activity guidelines for Americans. JAMA 2018;320:2020–8.
- 8 UK Chief Medical Officers' Physical Activity Guidelines. Department of Health and Social Care, Llywodraeth Cymru Welsh Government, Department of Health Northern Ireland and the Scottish Government. www.gov.uk/government/publications/physical-activity-guidelines-uk-chief-medical-officers-report
- 9 UKK-instituutti. Väestön liikkumisen suositus. www.ukkinstituutti.fi/liikkumisen-suositus/aikuisten-liikkumisen-suositus
- 10 Aittasalo M. Miten tuen potilasta muuttamaan liikkumistottumuksiaan? Suom Lääkäril 2019;74:2660–2.
- 11 Haseler C, Crooke R, Haseler T. Promoting physical activity to patients. BMJ 2019;366:l5230.
- 12 Rintala A, Hakala S, Sjögren T, toim. Etäteknologian vaikuttavuus liikunnallisessa kuntoutuksessa. Järjestelmällinen kirjallisuuskatsaus ja meta-analyysi. Kela, Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 145, 2017. <http://hdl.handle.net/10138/180932>